



MEZCLA MACARRONES CON QUESO, SECOS

Fecha: Octubre 2012

Código: 101024

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mezcla de coditos de macarrones con queso está hecha de pasta fortalecida, salsa de queso en polvo con especias y espesantes. La salsa de queso en polvo puede ser hecha con los siguientes quesos: cheddar, americano, romano, granular, o Suizo.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Macarrones con queso vienen en paquetes de 7 ¼-oz, lo cual rinde alrededor de 3 porciones (porción de 1 taza) de macarrones con queso cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de macarrones sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abiertos, mantenga los paquetes herméticamente cerrados.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>

PREPARACIÓN/COCIMIENTO

- Cocine macarrones en agua hirviendo de 7 a 10 minutos hasta que estén firmes al morder para su pleno sabor.
- Retire del fuego y escurra bien.
- En un tazón, combine los macarrones cocidos, el paquete de salsa de queso, leche y margarina según las instrucciones del paquete. Mezcle bien y sirva.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los macarrones con queso se pueden comer solos, una vez se preparan.
- Mezcle vegetales como brócoli, judías verdes o guisantes con los macarrones con queso para añadirles sabor.
- Sirva macarrones con queso como acompañante para carne, aves, pescado o vegetales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de macarrones cocidos con queso cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 6 onzas

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 taza (70g) mezcla preparada de macarrones y queso

Cantidad Por Porción

Calorías 405 **Calorías de Grasas** 165

		% Valor Diario*	
Grasa Total	17g	25%	
Grasas Saturada	5g	17%	
Grasas <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	10mg	3%	
Sodio	770mg	35%	
Total de Carbohidratos	49g	16%	
Fibra Dietética	1g	4%	
Azúcar	6g		
Proteína	9g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	0%
Calcio	20%	Hierro	15%

**Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

TACO CON QUESO HORNEADO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete (alrededor de 7 oz) mezcla de coditos de macarrones con queso
- 1 lb carne molida magra (o use carne molida de pavo)
- 1 ½ cucharadita sazónador de taco
- 1 taza salsa

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Prepare los macarrones con queso según las instrucciones del paquete.
3. En una sartén mediana, cocine la carne con el sazónador de taco hasta que esté bien cocida y no se vea roja, alrededor de 5 minutos.
4. En una bandeja para hornear de 8x8-pulgadas, coloque en capas la carne, macarrones con queso y, salsa.
5. Hornee alrededor de 20 minutos.

Calorías	232	Colesterol	55mg	Azúcar	2g	Vitamina C	3mg
Calorías de las Grasas	126	Sodio	295mg	Proteína	17g	Calcio	68mg
Grasa Total	14g	Total de Carbohidratos	9g	Vitamina A	41 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	4.9g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de Food.com

VEGETALES Y “MAC CON QUESO”

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete (alrededor de 7 oz) de mezcla de coditos de macarrones con queso
- 1 taza cebolla, picada
- 1 taza pimiento verde, picado
- 2 tazas zanahoria, picada (o 2 tazas zanahoria enlatada, bajas en sodio, escurridas)
- 1 taza guisantes enlatados, bajos en sodio, escurridos)
- 1 taza cereal de hojuelas de maíz machacadas

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Prepare los macarrones con queso según las instrucciones del paquete.
3. En una bandeja para hornear de 9x9-pulgadas, combine los macarrones cocidos con queso, cebolla, pimiento verde, zanahorias y guisantes. Espolvoree con hojuelas de maíz.
4. Hornee de 25 a 30 minutos o hasta que esté dorado por encima.

Calorías	206	Colesterol	9mg	Azúcar	9g	Vitamina C	41mg
Calorías de las Grasas	45	Sodio	444mg	Proteína	8g	Calcio	125mg
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	33g	Vitamina A	636 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de Food.com